

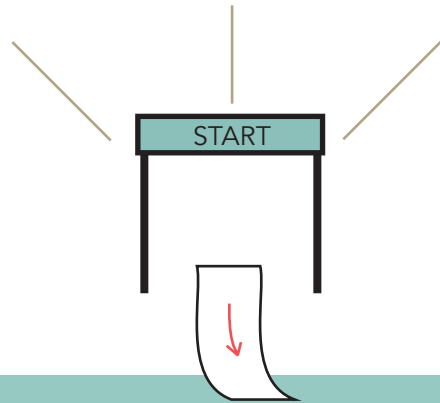
# DIE MYND:WAY SCHATZKARTE



## Deine Reise zu Sinn und Erfüllung im Job.

Folge den Pfeilen und gestalte durch einfache Übungen Deine Rolle. Nutze jeden Tag ein Inspirationsfeld und kreiere in 5 Tagen Deinen authentischen Weg.

Nutze die Rückseite für Notizen.



5 min

### ICH-ZEIT

Wie geht's Dir heute?

Trage Deine Antwort in die Grafik ein. Platz für Notizen findest Du auf der Rückseite.

Gesundheit

schlecht sehr gut

Spiel & Spaß

schlecht sehr gut

Beruf

schlecht sehr gut

Beziehungen

schlecht sehr gut

Wie oft nimmst Du Dir Zeit, Dich zu fragen:  
"Wie geht es mir?"

1

5 min

### ATEM-PAUSE

Welche Augenblicke erlebst Du bewusst?

Wir nehmen pro Tag ca. 17.000 Atemzüge. Nur wenige davon erleben wir bewusst. Der Atem ist ein wunderbarer Weg Präsenz zu schaffen und ins Hier und Jetzt zu kommen. Probiere dafür folgende Atemübung.

#### DEN ATEM ZÄHLEN

Atme ein und zähle dabei 1 - 2 - 3 - 4.

Atme aus und zähle dabei 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8.

Wiederhole das 10 mal und fühle danach in Dich hinein. Wie fühlt sich Dein Körper an? Was nimmst Du wahr?

Erlaube Dir während Deines Tages immer wieder stehen zu bleiben und Dich zu fragen:  
"Bin ich gerade präsent?"



10 min

### FREUDEN-MOMENTE

Welche Tätigkeiten geben Dir Energie?

Fülle das nachfolgende Ikigai Board mit Deinen Antworten.

LEIDENSCHAFTEN  
Tätigkeiten, die mich mit Freude erfüllen.

SINN  
Tätigkeiten, die für mich einen höheren Sinn erfüllen.

FÄHIGKEITEN  
Dinge, die ich gut kann, mir aber keine Freude machen.

FINANZEN  
Tätigkeiten, die für mich einen finanziellen Wert schaffen.

Nutze Deine Antworten, um folgende Frage zu beleuchten:  
"Wie sieht meine perfekte Rolle aus?"



2

30 min

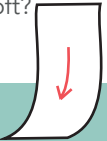
### FREIRAUM

Wie oft machst Du Pause?

Gönne Dir heute eine Auszeit in der Natur. Gehe alleine spazieren und genieße die frische Luft.



Welcher Gedanke kam Dir dabei besonders oft?  
"Was möchte mir dieser Gedanke sagen?"



3

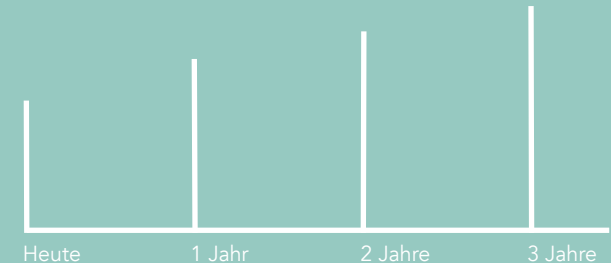
10 min

### LEBENSGLÜCK

Wo geht Deine Reise hin?

Halte fest, was Du in den nächsten Jahren erreichen möchtest. Konkrete Ziele und Ideen für deren Realisierung führen Dich zu Deiner perfekten Rolle. Beziehe hier auch Deine Erkenntnisse aus (1), (2), (3) und (4) mit ein.

Meine Ziele:



So realisiere ich sie:



4